



ELLE VIE PRIVÉE / BIEN-ÊTRE

MASSAGE DU BOUT DU MONDE ÉVADEZ- VOUS !

AVEC NOTRE SÉLECTION DE SOINS INVITANT AU VOYAGE, PAS BESOIN DE PRENDRE L'AVION POUR LÂCHER PRISE ET VIVRE DES SENSATIONS INSPIRÉES DES CULTURES LOINTAINES. PAR JEANNE DREAN

Le Bhakti Massage

UN BILLET POUR...
LE TIBET SACRÉ

Le massage. « Dévotion à l'amour » : la signification du mot « bhakti » en sanskrit donne le ton de ce protocole entre modelage et soin énergétique, qui agit autant sur le physique que sur le mental. Dans une pièce chauffée, le praticien applique un mélange d'huile et de crème de coco, avant de procéder à des mouvements très lents sur l'ensemble du corps, avec une pression continue. Il insiste sur les zones qui le nécessitent selon son propre ressenti.

C'est pour vous si... vous êtes plutôt nerveuse et avez besoin de vous recentrer. Libérées, les énergies circulent mieux, et vous repartez comme délestée.

Le plus ? Un très petit nombre de praticiens sont formés à cette technique de massage proche du reiki, créée par un moine tibétain. 135 € les 80 mn, à la Thalasso Concarneau Spa Resort Marin, 36, rue des Sables-Blancs, Concarneau (29). concarneau-thalasso.com

Le Massage Sublime de Polynésie Délassant

UN BILLET POUR...
LES ATOLLS POLYNÉSIENS

Le massage. À l'aide de pierres volcaniques chauffées, une pression profonde et continue est exercée pour dénouer les tensions sur l'ensemble du corps. Le protocole

commence en position fœtale, se poursuit sur le dos pour masser les membres en étoile, et se termine sur le ventre. Un ordre peu conventionnel qui transporte dans une autre ambiance, tout comme les senteurs d'huile de coco, de monoï et de noni qui se diffusent.

C'est pour vous si... vous cherchez une vraie détente musculaire. Peaux fines et sensibles s'abstenir, du fait de la chaleur des pierres.

Le plus ? C'est un souvenir d'enfance à Tahiti qui a inspiré ce massage à Nathalie Poiroux, fondatrice de Cinq Mondes : une marche sur des pierres chaudes en état d'hypnose.

110 € les 50 mn, dans tous les spas Cinq Mondes. cinqmondes.com

Le massage St Barth Chill Out

UN BILLET POUR...
SAINT-BARTHÉLEMY, AUX ANTILLES

Le massage. « To chill out », en anglais, signifie « se détendre ». Ce modelage du corps entier y invite sérieusement entre une huile d'avocat parfumée et des coquillages de l'île, polis et chauffés dans un mélange de poudre volcanique et d'eau de mer. Effleurages, lissages et pétrissages s'enchaînent en musique, ponctués par quelques inspirations d'un parfum vanille ou fleur de tiaré.

C'est pour vous si... vous avez besoin d'évacuer stress et tensions, en laissant tous vos sens s'évader.

Le plus ? Le protocole d'accueil, des pressions toniques à l'aide des mains, qui s'appelle « Ouanalao » : le nom donné à l'île par les Arawaks, ses premiers habitants.

180 € les 60 mn, au Spa Diane Barrière de l'hôtel Barrière Le Majestic, 10, La Croisette, Cannes (06). lemajestic-cannes.fr

Le Modelage Énergisant Madagascar

UN BILLET POUR... MADA, L'ÎLE ROUGE

Le massage. Pas moins de 52 manœuvres sont réalisées au cours de ce modelage énergisant et tonifiant, hommage à cette île où la marque Decléor trouve près de 30 % de ses matières premières. On démarre par le visage, le ventre et les membres, pour finir par le dos, zone de tensions où le massage fait généralement le plus de bien. Pendant le soin, on se concentre sur la bande-son inspirée de la culture malgache afin de mieux lâcher prise.

C'est pour vous si... vous êtes fatiguée et avez envie de booster votre organisme, entre des pétrissages appuyés qui détendent les muscles et un drainage lymphatique.

Le plus ? La praticienne utilise le Baume Cica-Botanic aux huiles essentielles apaisantes d'eucalyptus, de niaouli, de romarin et de géranium : comme un pansement sur la peau.

90 € les 60 mn, dans tous les instituts Decléor. decléor.fr

Le Soin Énergisant à la tourmaline

UN BILLET POUR...
PÉKIN ET SON ÉTERNEL PRINTEMPS

Le massage. Après trente minutes de massage Tui Na traditionnel qui débloque les tensions et relance les énergies, la praticienne travaille huit points méridiens au niveau de la tête, du plexus solaire, des mains et des pieds, afin de revitaliser tous les organes, notamment le cœur. Le protocole s'achève avec le passage d'une pierre de tourmaline chaude sur la peau, pendant une dizaine de minutes, pour une détente complète.

C'est pour vous si... votre corps vit mal le passage à la saison chaude. La surconsommation d'énergie liée à l'été – élément Feu en médecine chinoise – se répercute souvent sur la circulation sanguine, ce qui a des effets sur le cœur.

Le plus ? La tourmaline est utilisée dans les hôpitaux de Pékin afin d'éliminer les blocages, d'équilibrer, d'absorber les énergies négatives, de soulager les maux par un simple contact et de renforcer le système immunitaire. ■

78 € les 60 mn, au Lanqi Spa, 48, avenue de Saxe, Paris-7^e. lanqi-spa.com

5 ASTUCES POUR BIEN EN PROFITER

- ✓ Gommez votre corps le matin même, afin de préparer la peau à recevoir les actifs des huiles.
- ✓ Arrivez en avance, pour commencer à déconnecter, notamment au hammam s'il y en a un.
- ✓ Après le soin, buvez de l'eau et des tisanes : cela aidera à éliminer les toxines libérées par les différentes manœuvres.
- ✓ Ne vous douchez pas aussitôt après, afin de conserver tous les bienfaits nourrissants et hydratants des huiles.
- ✓ Faites la sieste ou couchez-vous tôt, de façon à prolonger la détente.